

RFA 2026 STANDARDS

TEAMS



EVENT 1

THE SOLITUDE RUN

על כל אחד מארבת חברי הקבוצה להשלים מרחק של 4 קילומטרים - שהם עשרה סיבובים מלאים של מסלול הריצה. כל סיבוב יתחיל ויסתיים בסימון מיוחד על המסלול אשר יחובר לצ'יפים אותם תקבלו על מנת למדוד זמנים.

בכל סיבוב תהיה משוכה שעל המתחרה לעבור - המתחרה רשאי לעבור את המשוכה באיזו דרך שרק ירצה כל עוד הוא עובר מעליה. אין לעבור את המשוכה מתחתיה או מהצד / הקפתה.

תוצאת האימון היא סכום הזמנים של כל חברי הקבוצה.

חל איסור לעלות למסלול עם האביזרים הבאים:

-אוזניות מכל סוג.

-שעון (חכם או "טיפש").

-מרחיבי אף / נחיריים.

-מגני שיניים מכל סוג שהוא.

מגבלת זמן לאימון: 26 דקות.

EVENT 2

THE GRINDSTONE

50 Deadlift (170 Kg)

5 Rounds

6 Burpees

6 Clean & Jerk

האימון מתחיל עם 50 חזרות של דדליפט עם 170kg. ניתן לבחור כל 2 מתחרים מתוך הקבוצה לבצע את החזרות, וניתן להחליף בכל זמן. ההחלפה תבצע אך ורק בקו ההתחלה/סיום.

לאחר ביצוע הדדליפט יש לבצע 5 סיבובים של 6 חזרות ברפיז מעל התולעת ו-6 חזרות של clean & jerk עם התולעת. לאחר כל 2 סיבובים יש להתקדם למשבצת הבאה.

לאחר 5 סבבים על כל חברי הקבוצה לחצות את קו הסיום.

סטנדרטים

Deadlift

- כל חזרה מתחילה כאשר המוט מונח על הרצפה (הפלטות משני צידיו של המוט נוגעות באותו הזמן ברצפה).
- יש לבצע את החזרות עם הפנים לקהל. כל חזרה שתבוצע בכיוון הלא נכון, לא תיספר.
- יש לבצע את הדדליפט בעמידה קונבנציונלית (ידיים מחוץ לברכיים) כאשר דדליפטים SUMO אסורים.
- החזרה נספרת כאשר המתחרה עומד זקוף עם המוט בידיים, ברכיים נעולות, אגן מיושר, וכתפיים מעל או מעט מאחורי המוט.
- אין להטיח את המוט (bounce) בעת שרשור חזרות.

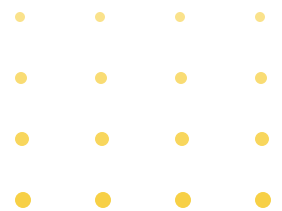
Sync Burpees Over the Worm

- ארבעת חברי הקבוצה יבצעו את הברפי במקביל מעל אותה התולעת.
- כל חזרה מתחילה בעמידה של הזוג משני צדדי התולעת.
- במצב התחתון של ה-burpee, החזה והירכיים של חברי הקבוצה חייבים לגעת בקרקע באותו הזמן.
- החזרה נספרת כאשר שתי הרגליים של כל חברי הקבוצה נוגעות בקרקע בצד השני של התולעת.
- צעידה מעל התולעת אינה מותרת.
- אין חובה לקפיצה בשתי רגליים יחד.
- נגיעה בתולעת במהלך הקפיצה תגרום ל-NO REP.
- אין לגעת עם הידיים בקרקע לפני כפות הרגליים בעת מעבר לצד השני של התולעת.

Worm Clean & Jerk

- כל חזרה תבצע כאשר המתחרים עם הפנים לקהל. במידה ואחד הספורטאים מסתכל לכיוון אחר, החזרה לא תיספר.
- כל הספורטאים מתחילים באותו צד של התולעת.
- כל חזרה מתחילה כאשר התולעת מונחת על הקרקע.
- על המתחרים להביא את התולעת אל הכתף, ולאחר מכן להביאה אל הכתף השניה במעבר מעל הראש. אין צורך בסנכרון.
- החזרה נספרת כאשר התולעת מגיעה אל הכתף השניה של כל המתחרים, הרגליים מיושרות ונעולות, ברכיים נעולות, ואגן מיושר.

מגבלת זמן לאימון: 9 דקות



EVENT 3

ASCENSION

Buy in 280 DU

18-12-6

Sync RMU/BMU (MF)

Sync FS (70/47.5) (MF)

האימון מתחיל בביצוע 280 חזרות של Double Unders. בחלק זה יעבוד אך ורק ספורטאי אחד. לאחר מכן בזוג של גבר ואישה יש לבצע 3 סיבובים בסולם יורד של 18 חזרות סיבוב ראשון, 12 חזרות בסיבוב השני, ו-6 חזרות לסיבוב השלישי, של Ring Muscle Ups ו Bar Muscle Ups בסנכרון, ו Front Squats בסנכרון.

משקל Front Squat לגברים 70kg, נשים 47.5kg

- ניתן להחליף מתחרים בכל שלב של האימון (כולל במהלך הקפיצה בחבל) - ההחלפה תבצע בקו ההתחלה או סיום.
- בכל שלב של האימון יש להיות עם הפנים לקהל, מלבד החזרות של Muscle Ups.
- הסנכרון ב Muscle Ups יהיה בשלב הנעילה בסוף התנועה בלבד.
- אין חובה על מי מבין הגבר או האישה יהיה על הטבעות ומי על המתח.
- בסוף כל סיבוב, יש לקדם את המוטות לבלוק הבא על הרחבה.

סטנדרטים

Double Unders

- הספורטאי חייב לבצע את הקפיצות כשהוא פונה אל עבר הקהל.
- חזרה שתבוצע כשהספורטאי פונה לכיוון הלא נכון לא תיספר.
- על החבל לעבור מתחת לכפות הרגליים פעמיים בכל ניתור.
- החבל חייב להסתובב קדימה כדי שהחזרה תיספר.

Ring Muscle Ups

- כל חזרה מתחילה בתלייה מלאה מהטבעות, כאשר הזרועות מיושרות לחלוטין והרגליים באוויר.
- קיפינג (Kipping) מותר, אך תנועות מסוג Uprises או swings/rolls to support אסורות.
- שום חלק מכף הרגל של הספורטאי אינו רשאי לעלות מעל גובה תחתית הטבעות במהלך הקיפינג.
- הספורטאי חייב לעבור דרך חלק כלשהו של תנועת דיפ (Dip) לפני ההגעה לנעילה.
- החזרה נספרת כאשר המרפקים נעולים לחלוטין בעמדת התמיכה מעל הטבעות (כתפיים מעל הטבעות).

Bar Muscle Ups

- הספורטאי חייב להתחיל או לעבור דרך מצב תלייה מתחת למוט, כשהזרועות מיושרות לחלוטין והרגליים באוויר.
- הפנים של הספורטאי חייבות להיות מופנות אל הקהל. חזרה שתבוצע בכיוון הלא נכון לא תיספר.
- קיפינג (Kipping) מותר, אך תנועות מסוג Pullovers, Rolls to Support או Glide kips אסורים.
- במהלך החזרה, כל חלק של כפות הרגליים של הספורטאי אינו רשאי לעלות מעל גובה המוט.
- הספורטאי חייב לעבור דרך חלק של תנועת דיפ (Dip) מעל המוט.
- חל איסור להשעין את בית החזה או הטורסו על המוט על ידי שחרור האחיזה; במידה וזה קורה, יש לרדת מהמתח.
- החזרה נספרת כאשר המרפקים נעולים לחלוטין בזמן שהספורטאי תומך בעצמו עם כתפיים מעל או קצת לפני המוט.

Front Squat

- המוט חייב להישאר במנח Front-rack לאורך כל התנועה, עם מרפקים באופן ברור לפני המוט.
- הידיים לא חייבות להישאר אחוזות במוט.
- הספורטאי חייב לבצע את הסקוואט כשהפנים מופנות לקהל. חזרה בכיוון הלא נכון לא תיספר.
- ניתן לבצע סקוואט קלין מלא כדי להתחיל את התנועה ישירות מהרצפה.
- במצב התחתון של הסקוואט, קפל הירך של הספורטאי חייב לרדת בבירור מתחת לחלק העליון של הברכיים (שבירת מקביל).
- החזרה נספרת כאשר הירכיים והברכיים של הספורטאי מגיעות ליישור מלא, בזמן שהמוט נתמך במנח הפרונט-ראק.
- חובה להשתמש בסוגרי בטיחות (Collars) על המוט. חזרות בלעדיהם לא ייספרו.

מגבלת זמן לאימון: 7 דקות.

EVENT 5

GRAVITY'S END

Build for Heavy Snatch

באימון זה יהיו 28 מסלולים ולא 14.

במהלך הדקה הראשונה הספורטאים רשאים להעמיס משקל בלבד על המוט. לאחר מכן, יהיו לכל קבוצה 3 כניסות של 30 שניות לבצע חזרה אחת של

סנאצ'.

כניסה ראשונה

1:00-1:30 - מסלולים 1-14

1:30-2:00 - מסלולים 15-28

כניסה שנייה

2:00-2:30 - מסלולים 1-14

2:30-3:00 - מסלולים 15-28

כניסה שלישית

3:00-3:30 - מסלולים 1-14

3:30-4:00 - מסלולים 15-28

כניסה רביעית

4:00-4:30 - מסלולים 1-14

4:30-5:00 - מסלולים 15-28

כניסה חמישית

5:00-5:30 - מסלולים 1-14

6:30-6:00 - מסלולים 15-28

כניסה שישית

6:00-6:30 - מסלולים 1-14

6:30-7:00 - מסלולים 15-28

ניתן להעמיס משקל בכל עת, עם זאת אין להרים או להניף את המוט בשום זמן שאינו בחלון הזמן להנפה.

סטנדרטים

Snatch

- יש להתחיל ולסיים את החזרה בתוך פרק הזמן של 30 שניות המוגדר למתחרה.
- כל חזרה מתחילה כאשר המוט מונח על הקרקע.
- החזרה נחשבת כאשר הספורטאי מייצב את המוט מעל הראש עם המוט בקו מרכז הגוף, או מעט מאחוריו, עם הזרועות מוארכות ונעולות לחלוטין, הירכיים והברכיים מוארכות ונעולות, וכפות הרגליים בקו הגוף.
- על ההנפה להתבצע בתנועה אחת אחידה. אין לעצור את המוט על שום חלק בגוף.
- כל סוג של snatch מותר (Split או Muscle, Power, Squat).
- הפלת המוט מאחורי הגוף אסורה ונחשבת כ- No Rep.
- רק כפות רגלי הספורטאי יכולות לגעת ברצפה בכל שלב של התנועה. אם חלק אחר של הגוף נוגע ברצפה, הספורטאי חייב להפיל את המוט, וזה ייחשב כ- No Rep. עם כל הנאמר, אין חובה לגעת עם הרגליים בקרקע לכל משך התנועה.
- יש להשתמש תמיד בסוגרים על המוט.
- על המתחרה להישאר בגבולות המסלול (Lane) שלו. אין לגעת עם כל חלק של הגוף, בפרט הרגל, בקווי הצד של המסלול.
- אין מגבלה על כמות הניסיונות של מתחרה להניף בתוך פרק זמן ההנפה שלו, אך לאחר הנפה מוצלחת, אין להיכנס שוב באותו פרק זמן.

תוצאת האימון היא סכום משקלי השיא של כל אחד מחברי הקבוצה - סה"כ 4 משקלים.

מגבלת זמן לאימון: 7 דקות.



EVENT 6

UPSIDE DOWN

split pairs x2

45 cal bike M1M2

30 Sync parallets HSPU F1F2

45 cal bike F1F2

30 Sync parallets HSPU M1M2

all together

60 worm walking lunges

50 handstand walk + pirouette



באימון זה יעבדו 4 חברי הקבוצה באופן הבא:

זוג ראשון (2 הגברים) יתחילו על האופניים ויצברו ביחד 45 קלוריות. ניתן

לחלק את העבודה באיזה אופן שיבחרו.

הזוג השני (2 הנשים) יבצעו 30 חזרות של שכיבות סמיכה בעמידת ידיים על מקבילים. המקבילים יהיו בגובה 13 ס"מ. במהלך תרגיל זה רק אחד האתלטים יעבוד כאשר האתלט השני ישאר עומד בעמידת ידיים על הקיר באופן סטטי. ניתן לחלק את העבודה איך שרוצים.

לאחר ש-2 הזוגות סיימו את העבודה יחליפו ביניהם וכעת הזוג השני יבצע 45 קלוריות באופניים והזוג הראשון יהיה על הקיר. על כל זוג להישאר בתחנה שלו עד אשר 2 הזוגות סיימו את החזרות/קלוריות שהוקצו להם.

כאשר 2 הזוגות סיימו את העבודה שלהם לאחר ההחלפה, הזוג שהיה על האופניים יצטרף לזוג שליד הקיר וביחד כל 4 המתחרים יבצעו 60 מטרים של הליכת מכרעים עם התולעת. לאחר שסיימו עם המכרעים, יעברו לבצע 50 מטרים של הליכת ידיים עם פירואטים. בתרגיל זה רק מתחרה אחד יעבוד כל פעם. שאר המתחרים יחכו לו בקו ההתחלה / סיום. ניתן לחלק את העבודה כיצד שרוצים, אך אין להחליף באמצע מקטע. ההחלפה תבצע בקו ההתחלה / סיום.



סטנדרטים

Bike

אין לרדת מהמכשיר עד שצג המכשיר יציג את מספר הקלוריות הדרוש.

Parallettes Handstand Push Ups

- כל חזרה מתחילה כאשר המתחרה נמצא בעמדת ידיים, ידיים על המקבילים, מרפקים, אגן וברכיים נעולים, עקבים נוגעים בקיר וכפות הרגליים אינן רחבות יותר מרוחב הידיים.
- על זרועות האתלט להיות מיושרות בקו אחד עם הגוף לפני תחילת הירידה לעמידת ראש.
- בתחתית התנועה, על הראש לגעת באופן ברור בקרקע / כרית.
- החזרה נספרת כאשר המתחרה חוזר למצב ההתחלתי, המתחרה בנעילה מלאה, עקבים נוגעים בקיר, וכפות הרגליים לא רחבות יותר מרוחב הידיים.

Parallettes Handstand

- על המתחרה להיות בעמידת ידיים, ידיים על המקבילים, מרפקים, אגן וברכיים נעולים, עקבים נוגעים בקיר וכפות הרגליים אינן רחבות יותר מרוחב הידיים.
- על זרועות האתלט להיות מיושרות בקו אחד עם הגוף.

Walking Worm Lunges

- החזרה מתחילה כאשר עם כל הספורטאים פונים לקהל כשהתולעת על הכתפיים, רגליים וברכיים נעולים.
- כל המתחרים חייבים להיות באותו המד של התולעת.
- כל הספורטאים חייבים לכרוע קדימה יחד, לגעת בברך האחורית שלהם בקרקע, ולעמוד עד ליישור מלא של הירך והברך.
- על הספורטאים לעמוד עד נעילה מלאה (ירכיים וברכיים) בסוף כל חזרה.
- אין חובה לעצור עצירה מוחלטת בין חזרה לחזרה אך יש לראות בבירור נעילה באגן וברכיים לפני המשך לחזרה הבאה.
- החזרה נחשבת רק כאשר כל הקבוצה מגיעה לנעילה מלאה בו זמנית.
- כל הספורטאים חייבים לעשות לאנג'ים באותה רגל ובאותו זמן.
- אם ניתן NO REP במהלך הלאנג', על הקבוצה לחזור לתחילת המקטע האחרון אותו עברו.



Handstand Walk + Pirouette

- כל חזרה מתחילה עם 2 ידי הספורטאי על הקרקע מאחורי קו ההתחלה, כאשר שום חלק של כף היד נוגע בקו, והרגליים של המתחרה מנותקות מהקרקע.
 - החזרה תחשב כאשר הספורטאי חוצה את קו הסיום באופן ברור, ואף חלק מכפות ידיו לא נוגע בקו ורגליו עדיין באוויר.
 - לאורך כל התנועה, על רגליי הספורטאי להיות באוויר.
 - במהלך ההליכה, על הספורטאי לבצע פירואט (סיבוב 360 מעלות במקום) בכל 6 מטרים. סה"כ 8 פירואטים.
 - במידה ולא ביצע פירואט בתוך מקטע של 6 מטרים, זה ייחשב בתור No Rep.
 - במידה והתקבל No Rep על הספורטאי לחזור לקו המקטע האחרון אותו חצה.
 - פירואט ייחשב אך ורק אם הושלם המקטע (2.5 מטר) בו עשה המתחרה את הפירואט. מתחרה שיבצע פירואט אך קיבל NO REP מסיבה אחרת במקטע, יאלץ לבצע את הפירואט שוב.
- מגבלת זמן לאימון: 12 דקות.

בתראתה

על

ההתבנה

